سلسلة الصحة والحياة (٥)

السواقة الدفاعية..
سواقة آمنة..

أ. د. زهير أحمد السباعي
أستاذ طب الأسرة والمجتمع





ح معهد السباعي، ١٤٣٤هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السباعي، زهير أحمد
السواقة الدفاعية سواقة آمنة./ زهير أحمد السباعي - جدة ،
١٤٣٤هـ

٢٤ ص ، ١٧ × ٢٤ سم
ردمك: ٦-٢٩٩٦-٠١-٦٠٣-٩٧٨

١- قيادة السيارات أ العنوان
ديوي ٦٢٩,٢٨٣ ١٤٣٤/٨٤٦٣

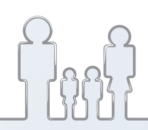
رقم الإيداع: ١٤٣٤/٨٤٦٣
ردمك: ٦-٢٩٩٦-٠١-٦٠٣-٩٧٨

بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي لشرق المتوسط (القاهرة)

الطبعة الأولى

١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣م


بسم الله الرحمن الرحیم





ما هي السواقة الدفاعية؟

يمكن تلخيص مفهوم السواقة الدفاعية كالآتي: مهما كنت بارعاً في السواقة يجب أن تكون حذراً ومتيقظاً، وتتحسب في الوقت نفسه من أخطاء الآخرين. فالحوادث تنتج من أخطاء يرتكبها أحد الطرفين أنت أو السائق الأخر.

ولكي نطبق مبادئ السواقة الدفاعية هناك بعض الإجراءات التي يجب أن نتعلمها ونمارسها لكي نتقي الحوادث بإذن الله.

لماذا كل هذا الاهتمام بالسواقة الدفاعية؟

تعد حوادث السيارات القاتل الأول في العالم، وبخاصةً لفئة الشباب، وفيما يلي بعض الإحصائيات التي تلقى الضوء على المشكلة:

- في كل عام يصاب في العالم نحوا من ٥٠ مليون شخص في حوادث السيارات.

- معدل الوفيات من حوادث السيارات في المملكة أربعة أضعاف معدل الوفيات من الحوادث في بريطانيا.
- خلال العشرين سنة الماضية بلغ عدد الضحايا في حرب الأرجنتين وحرب الصحراء الغربية وحرب الهند وباكستان، وحرب الخليج مجتمعة ٨٢٠٠٠ وفاة. في حين أن عدد الوفيات من حوادث المرور في المملكة بلغ في نفس الفترة ٨٦٠٠٠ وفاة.
- وإذا أتينا الى الخسائر المادية نجد أن حوادث السيارات تكلف المملكة في كل سنة ١٣ مليار ريال ومن المتوقع أن يصل هذا الرقم الى ٢٣ مليار ريال في عام ٢٠١٩.
- إذا لم تتدارك المشكلة بحلول جذرية - يتوقع أن يصل عدد حالات الوفاة من حوادث المرور في عام ٢٠١٩ الى تسعة آلاف حالة وفاة.





- من بين كل ١٠٠ سرير في مستشفيات المملكة تبلغ نسبة الإشغال بضحايا حوادث السيارات ٣٠ سريراً.

أما الحل فهو في أيدينا.. إذ أن نحوا من ٨٠٪ من حوادث السيارات يمكننا تفاديها إذا مارسنا السواقة الدفاعية.

ما الأسباب الرئيسة وراء حوادث السيارات؟

هناك ثلاثة أسباب وراء حوادث السيارات:

١- أسباب تتعلق بالسائق.

٢- أسباب تتعلق بالسيارة.

٣- أسباب تتعلق بالطريق.



من بين هذه الأسباب نجد أن الأسباب التي تتعلق بالسائق هي الأهم إذ أنها تكون ٦٥٪ من مجموع أسباب الحوادث ولما كان حديثنا عن السواقة الدفاعية فسوف نفترض أن السيارة سليمة والطريق آمن، ونركز هنا على الأخطاء التي قد تصدر عن السائق وكيف نتفاداها.

ما هي الأخطاء التي قد تصدر عن السائق؟

الأخطاء التي يرتكبها السائق ويمكن أن تؤدي إلى الحوادث تتلخص في التالي:

١- السرعة والإهمال.

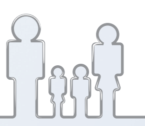
٢- الإرهاق والنعاس.

٣- تشتيت الدماغ.

٤- تناول العقاقير.

٥- عدم مراعاة الظروف المحيطة.

وسوف نتناول كل منها باختصار.



ليكن بداية حديثنا عن السرعة والإهمال وهما الأهم كما أتصور.

من المعروف أن السائق يجب أن يتحكم في السيارة. أما إذا تجاوزت السرعة حداً معيناً فإن السائق يفقد القدرة على التحكم في السيارة. أي كلما زادت السرعة زاد احتمال وقوع الحوادث.

ما السرعة الذي يجب على السائق أن لا يتجاوزها؟

هذا الموضوع أجريت عليه بحوث كثيرة، فعلى سبيل المثال إذا كانت سرعة السيارة ١٠٠ كم في الساعة وفوجئ السائق بالخطر أمامه فسوف يحتاج إلى ثانيتين قبل أن يستوعب وجود الخطر وينقل قدمه من دواسة البنزين إلى دواسة الفرامل وحتى يستطيع أن يوقف السيارة تكون قد سارت ما لا يقل عن ١٠ متر، وكلما زادت سرعة السيارة زادت المسافة التي تقطعها السيارة قبل أن تقف، أي باختصار كلما زادت سرعة السيارة كلما صعب كبح جماحها سعة الخطر. على هذا الأساس وضعت جداول للسرعات بنيت عليها الإشارات التي تنبه السائق إلى السرعة القصوى.

ماذا عن الإهمال؟

الإهمال يتمثل في عدة أمور منها التجاوز الخاطئ. كأن يتجاوز السيارة التي أمامه بدون أن يتأكد من عدم قدوم سيارة في الاتجاه المعاكس. أو أن يتجاوز الخطوط الصفراء في وسط الطريق التي تنبه عليه عدم التجاوز. ولا يفوتنا أن ننبه هنا وبشدة إلى أنه على السائق دراسة قواعد المرور، ودلالات اللوحات الإرشادية والإنذارية واتباعها بدقة للحفاظ على سلامته وسلامة الآخرين. حيث أننا لا نستطيع أن نغطيها في هذه العجالة.



ما الذي نعنيه بالعقاقير؟

العقاقير مواد يتناولها السائق تقلل من قدرته على التركيز وحسن التقدير وتشمل:

أ- جميع المخدرات والمواد الكحولية بأنواعها.

ب- بعض الأدوية الطبية. ولذا يجب أن يستشير المرء طبيبه فيما إذا كان بإمكانه القيادة بعد تناول دواء ما.

ماذا عن تشتيت الذهن؟

انتشرت مؤخراً التلفونات الجواله. وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن استعمال التليفون الجوال أثناء القيادة يؤدي إلى تشتيت ذهن السائق. فالدماغ البشري لا يستطيع أن يؤدي عملين معاً في وقت واحد. وفي بعض الدراسات وجد أن ٢٨٪ من حوادث السيارات سببه استعمال الجوال حتى لو لم يكن السائق ممسكاً بالجوال بيده. ولذا نؤكد على التالي:

١- لا تستعمل التليفون الجوال البتة وأنت تسوق وإذا اضطررت إلى استعماله يجب أن توقف السيارة جانباً ولا تعود إلى السواقة إلا إذا انتهيت من المكالمة.

٢- أنشر هذه المعلومة بين جميع من تعرف. وذكرهم بأن استعمال التليفون الجوال يشتت الانتباه ويؤدي إلى الحوادث.



هل هنا أشياء أخرى تشتت ذهن السائق؟

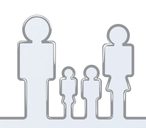
هناك أشياء تبدو صغيرة وغير مهمة ولكنها قد تؤدي إلى تشتيت الذهن. مثل البحث عن شيء ما، أو البحث عن محطة في الراديو، أو الانشغال بالأكل والشرب، أو الالتفات إلى منظر. خلاصة الأمر أن التركيز على الطريق أمر هام لتفادي الحوادث.

ماذا عن النعاس والتعب؟

الذي يسوق وهو متعب أو مرهق أو يداهمه النعاس يعرض نفسه ومن معه في السيارة والآخرين لخطر الحوادث. من الأولى أن تقف على جانب الطريق وتأخذ قسطاً من النوم أو ترتاح إذا كنت متعباً قبل أن تعاود السواقة.

ماذا عن الظروف المحيطة؟

السواقة في الليل أو مع وجود زوابع أو أمطار يحد من القدرة على الإبصار. وعلى ذلك يجب أن يبطئ السائق من سرعته إلى الحد الذي يجعله قادراً على التحكم في السيارة.



ما مدى أهمية استعمال حزام الأمان؟

استعمال حزام الأمان يقلل حوالى عن ٥٠٪ من شدة الإصابة في حالة وقوع الحادث. ولذا فإنه يعد من أهم الإجراءات الوقائية لتجنب الإعاقة أو الوفاة في حالة الاصطدام. ارتداؤه من قبل السائق والراكب في المقعد الأمامي أمر حتمي. وفي بعض الدول يفرض ارتداؤه حتى على الركاب في المقعد الخلفي.

كيف يقي حزام الأمان من خطر الصدمة؟

الحزام يثبت الراكب في المقعد ويحول دون اندفاعه إلى الأمام وبالتالي اصطدامه بمقود القيادة أو جسم السيارة من الداخل.

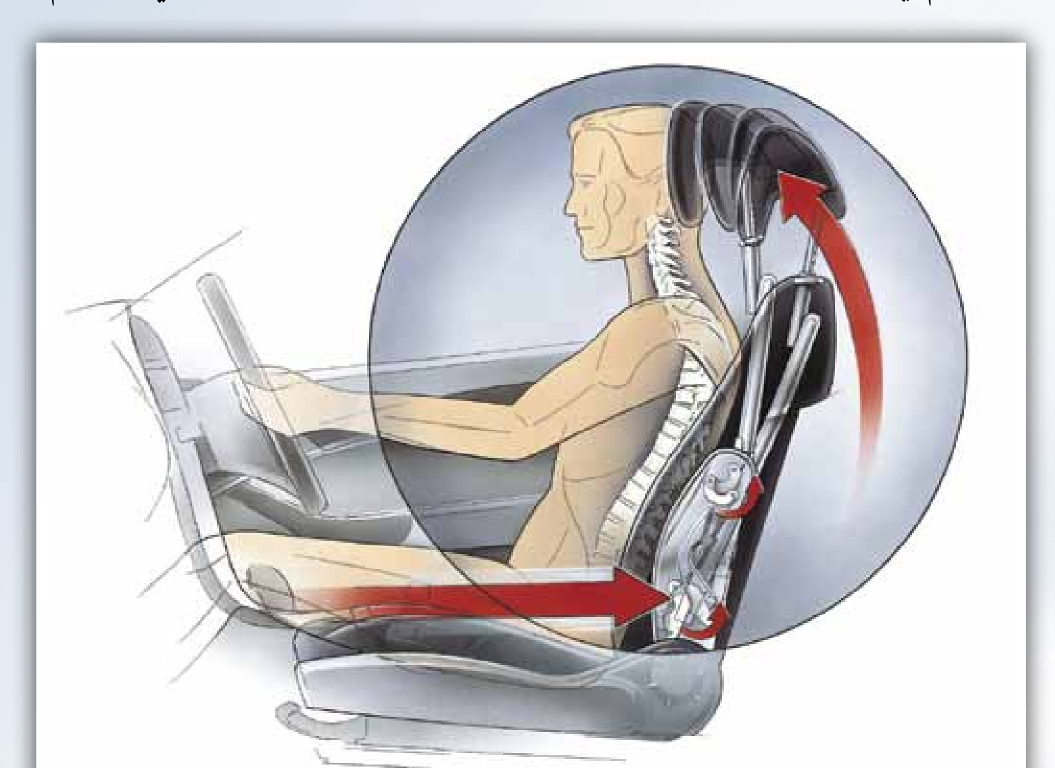
ما هي الإجراءات الوقائية للأطفال؟

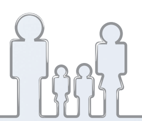
هناك أمران في غاية الأهمية:

- عدم إركاب الأطفال في المقعد الأمامي حتى في حضن أمهاتهم، إذ أنه في حالة وقوع حادث - لا سمح الله - يكونون عرضة للخطر أكثر من الكبار لرقة أجسامهم.
- أن يثبتوا في المقعد الخلفي بحزام الأمان أو في كرسي يثبت في المقعد الخلفي.

هل لجلسة السائق وراء المقود تأثير على مدى تركيزه؟

نعم بلا شك فجلسة السائق التي تتسم بالإهمال، كأن يكثر من الالتفات يمنة أو يسرة أو إلى الوراء، أو أن يمسك المقود بيد واحدة، أوأن يميل بمقعده إلى الخلف. كلها أمور تقلل من قدرته على التركيز. الجلسة اليقظة تجعل السائق أكثر قدرة على التحكم في المقود. وقد وجد أن المسافة الأنسب بين السائق والمقود حوالي ٣٠ سم.





هل هناك إجراءات على السائق أن يقوم بها قبل البدء في السواقة للوقاية من الحوادث؟

نعم هناك إجراءات عليه أن يتبعها قبل البدء في السواقة ولا تستغرق منه أكثر من دقيقة مثل التأكد من أن:

- إطارات السيارة سليمة وضغط الهواء فيها ملائماً.
- صيانة السيارة سارية المفعول.
- رخصة القيادة ووثيقة التأمين يحتفظ بهما في السيارة.
- وضع المرايا الأمامية والجانبية مناسب.
- عمل أجهزة الإنذار الصوتية والضوئية التي تنبه الآخرين إلى عودة السيارة إلى الخلف أو انتقالها من مسار إلى آخر.
- سلامة الفرامل.





ما هي الطريقة المثلى لاستعمال المرايا؟

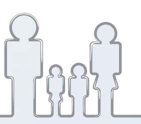
المرآة الأمامية تتيح للسائق رؤية ما يحدث خلف السيارة. ولكن هناك منطقة على الجانبين لا تظهر في المرايا الأمامية ولذا تسمى المناطق العمياء. ومن هنا كانت أهمية الاستعانة بالمرآتين الجانبيتين لتغطية كامل الرؤية الجانبية والخلفية للسيارة.

لماذا ينصح بترك مسافة كافية بين سيارتي والسيارة التي أمامي؟

لو افترضنا أن السائق يسوق بسرعة ١٠٠ كيلو متر في الساعة. وفجأة توقفت السيارة التي أمامه لأي سبب. سوف يستغرق الأمر منه ١,٥ ثانية على الأقل قبل أن يضع قدمه على الفرامل (فترة رد الفعل الإنعكاسي) وإلى ١,٥ ثانية أخرى قبل أن يستطيع إيقاف سيارته. وعلى ذلك ينصح دائماً بترك مسافة كافية بين السيارتين.

ماذا لو كانت السيارة التي خلفي قريباً جداً مني؟

إما أن تضاعف المسافة بينك وبين السيارة التي أمامك أو أن تغير المسار.



ما الذي تقصده بالمسار؟

الطريق مقسم عادة إلى مسارات بخطوط بيضاء أو صفراء. وعلى السائق أن لا يغير مساره إلا بعد أن يعطي إشارة ضوئية للسيارة التي خلفه عن عزمه على تغيير المسار، والتأكد بواسطة المرايا الأمامية والجانبية من أن الطريق آمن قبل أن يغير مساره. بمعنى التأكد من عدم وجود سيارة من ورائه تريد أن تتخطاه أو سيارة إلى جانبه. على أن يبدأ تدريجياً في تغيير المسار. تغيير المسار المفاجئ وبدون التأكد من أن الطريق آمن يعد من أحد الأسباب الرئيسة للحوادث.

ما مدى أهمية إشارات الطرق؟

إشارات الطرق وضعت من أجل فائدة السائقين وهي تنقسم إلى ثلاث فئات رئيسة:

١- إشارات تحذيرية: مثل إشارات المرور الضوئية: الحمراء والصفراء والخضراء.

٢- إشارات تنظيمية: مثل إشارات تحديد السرعة القصوى.

٣- إشارات توضيحية: مثل الإشارات التي توضح أماكن الراحة والتزود بالوقود.

ولمزيد من التفاصيل يجب مراجعة كتيب التعليمات المرفق بالسيارة.

عودة إلى الخطوط المرسومة على الطريق. ما دلالاتها؟

الخطوط البيضاء تحدد المسارات. أما الصفراء فتشير إلى إمكانية التجاوز من عدمه. إذا كان الخط الأصفر متقطعاً يسمح بالتجاوز. وإذا كان إلى جانب الخط المتقطع خط متصل فمعناه إمكانية التجاوز من جهة الخط المتقطع بعد التأكد من سلامة الطريق.

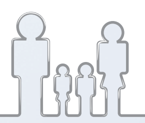
ماذا لو التقت سيارتان عند تقاطع طريق؟

يجب على السائق التوقف عند أي تقاطع طريق والالتفات يمنة ويسرة للتأكد من أن الطريق آمن. وعند التقاء سيارتين عند التقاطع تعطى الأولوية للسيارة القادمة من اليمين. عدم توقف السائق عند تقاطع الطرق للتأكد من سلامة الطريق يعد من أحد أسباب الحوادث.

ماذا لو وجد السائق أن الفرامل تعطلت فجأة عن العمل وهو يسوق؟

هذا قد يحدث إذا لم تكن هناك صيانة منتظمة للسيارة، ولو حدث هذا فيوجد أكثر من طريقة لتفعيل الفرامل؛ منها أن يضغط السائق على دواسة الفرامل ضغطات متتالية. وإذا لم تنجح المحاولة يمكنه استخدام فرامل اليد. أو تحويل منظم السرعة (الجير) إلى الرقم واحد.





ماذا لو تعطلت السيارة في الطريق؟

على السائق أن يوقفها على جانب الطريق بعيداً عن مسار السيارات، ويضيء إشارة الضوء الغماز، ويرفع غطاء الماكينة (الكبوت) كإشارة إلى أنها معطلة، على أن يبتعد عنها قدر الإمكان. ويبدأ في طلب النجدة.

ماذا عن أهمية التدرب على مبادئ الإسعاف الأولي وإنقاذ الحياة؟

من الأهمية بمكان أن نتدرب جميعنا كباراً وصغاراً، ذكوراً وإناثاً، على مبادئ الإسعاف الأولي وإنقاذ الحياة. بما في ذلك التنفس الصناعي، وإيقاف النزيف، وطريقة حمل المصاب، وإنقاذ فاقدي الوعي. هذا التدريب على يد مدرب لا يستغرق أكثر من بضع ساعات.

يكفيك أن تعرف أن نصف حالات الوفاة تحدث في غضون بضع دقائق بعد وقوع الحادث إذا لم تسعف. ومن هنا كانت أهمية التدريب على إجراء الإسعافات الأولية.

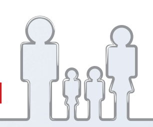




من أخبار الصحف:

نذكر بدور الحوادث في الوفاة المبكرة والإعاقة وذلك بما نشر في يوم واحد في إحدى الصحف اليومية.

- توفي ثلاثة أشخاص وأصيب خمسة آخرون من عائلة واحدة إثر انقلاب السيارة التي كانت تقلهم. نقلت الجثث إلى ثلاجة الموتى، كما نقل المصابون إلى المستشفى وهم في حالة حرجة.
- لقى شاب مصرعه وأصيب ثلاثة آخرون في حادث مروري مروع، وأرجعت تقارير المرور الحادث إلى السرعة الزائدة من قائد إحدى السيارتين.
- تسبب مجهول يقود دراجة نارية مسرعة في تهشيم جمجمة طفل عمره ست سنوات بعد الاصطدام به على رصيف المشاة.
- انقلبت سيارة نقل مما أسفر عن إصابة قائدها إصابة خطرة.





- رجل وأربعة نساء من عائلة واحدة توفوا في حادث تصادم بين السيارة التي كانوا يستقلونها وشاحنة. كما توفي في الحادث سائق الشاحنة.

- لقى شابان في العقد الثاني مصرعهما وأصيب ثلاثة آخرون نتيجة اصطدام السيارة التي كانوا يستقلونها بعمود إشارة.

- أصيب خمس معلمات وستة مواطنين في حادث تصادم. وكان سبب الحادث هو الانشغال عن القيادة.

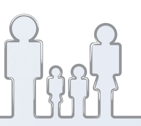
- قدر عدد الوفيات من حوادث السيارات في المملكة في اليوم الواحد بـ ١٧ حالة وفاة.

العامل المشترك بين هذه الحوادث السرعة، الإهمال، عدم الاكتراث، وعدم إتباع إشارات المرور

الخلاصة

- تعد حوادث المرور أكبر سبب وراء الموت المبكر والإعاقة.
- مبادئ السواقة الدفاعية هي: أن تكون حذراً في سواقتك يقظاً ومتنبهاً.. وأن تتوقع أخطاء الآخرين فتحذرها.
- السرعة واستعمال الجوال والتجاوز الخاطئ والتعب جميعها من أسباب الحوادث.
- تدرب على الإسعاف الأولي وإنقاذ الحياة.
- اجعل ارتداء حزام الأمان عادة لديك.
- احترم حق الآخرين في المرور.





- تأكد من سلامة السيارة قبل البدء في السواقة.
- أركب الأطفال في المقعد الخلفي وثبتهم بحزام الأمان أو في كرسي مخصص لهم.
- احذر المخدرات والمسكرات فالذهن المشتت يورد المهالك.
- إذا كنت تعباً أو مرهقاً أو في حالة نعاس توقف عن السواقة وخذ قسطاً من الراحة أو النوم.
- أترك مسافة كافية بينك وبين السيارة التي أمامك.
- استعمل المرايا الأمامية والجانبية في معرفة ما يدور خلفك ومن حواليك.
- قف عند تقاطع الطرق وتلفت يمينة ويسرة قبل أن تستمر في السواقة.

بهذه المعلومات الأولية عن السواقة الدفاعية نختتم هذا الحديث. وعلى بساطة هذه المعلومات لو أننا طبقناها لاستطعنا أن نتفادى كثيراً من الحوادث وما ينجم عنها من مضاعفات وإعاقات ووفيات وأضرار للممتلكات والمنشآت. يا حبذا لو قرئت هذه المعلومات مرة واثنان وثلاث. وروجعت بين الفينة والأخرى، ونقل فحواها إلى الآخرين.. والله الحافظ لنا من كل سوء.



المعلومات الأساسية للسواقة الدفاعية التي جاءت في هذا الكتيب، لو طبقناها لاستطعنا أن نتفادى كثيراً من الحوادث وما ينجم عنها من مضاعفات وإعاقات ووفيات وأضرار للممتلكات والمنشآت.